



## ¿Qué es?

### Puntos importantes sobre la fibromialgia

- La fibromialgia es un trastorno crónico (de larga duración) que causa dolores musculares y fatiga (cansancio).
- Los síntomas de la fibromialgia son dolor y sensibilidad en todo el cuerpo.
- Usted puede tratar la fibromialgia con medicamentos, cambios en el estilo de vida y terapia complementaria.

La fibromialgia es un trastorno crónico (de larga duración) que causa dolores musculares y fatiga (cansancio). Las personas con fibromialgia tienen dolor y sensibilidad en todo el cuerpo. Es posible que también tengan dos o más trastornos crónicos del dolor al mismo tiempo, tales como:

- Síndrome de fatiga crónica.
- Endometriosis.
- Enfermedad inflamatoria del intestino.
- Cistitis intersticial.
- Trastorno de la articulación temporomandibular (ATM).
- Vulvodinia.

## ¿A quién le puede dar?

A cualquiera le puede dar este trastorno, aunque ocurre con mayor frecuencia en las mujeres y a menudo comienza en la mediana edad. Si usted tiene otras enfermedades específicas, es posible que tenga más probabilidades de tener fibromialgia. Estas enfermedades incluyen:

- Artritis reumatoide.
- Lupus eritematoso sistémico (comúnmente llamado lupus).

- Espondilitis anquilosante (espondiloartritis o artritis espinal).

Si tiene un familiar con fibromialgia, usted tiene mayor probabilidad de también tener fibromialgia.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la fibromialgia son dolor y sensibilidad en todo el cuerpo. Otros síntomas también pueden incluir:

- Dificultad para dormir.
- Rigidez por la mañana.
- Dolores de cabeza.
- Periodos menstruales dolorosos.
- Sensación de hormigueo o adormecimiento en las manos y los pies.
- Mala memoria o dificultad para concentrarse (a estos lapsos de memoria a veces se les llama “fibroneblina” o “fibroniebla”).

## ¿Cuáles son las causas?

Los médicos no saben cuál es la causa exacta de la fibromialgia. Los investigadores continúan estudiando este trastorno y piensan que los siguientes acontecimientos pueden contribuir a causar la fibromialgia:

- Acontecimientos estresantes o traumáticos, como accidentes automovilísticos.
- Lesiones repetitivas.
- Malestares o dolencias.
- Ciertas enfermedades.

La fibromialgia también puede ocurrir por sí sola. Puede haber varios casos de fibromialgia en una familia, por lo que algunos científicos creen que un gen o genes pueden hacer que algunas personas tengan mayor probabilidad de tener fibromialgia. Los genes pueden hacer que una persona tenga una fuerte reacción de dolor ante cosas que otras personas no consideran dolorosas.

## ¿Hay alguna prueba?

Actualmente no hay pruebas de laboratorio para diagnosticar la fibromialgia.

Es posible que tenga que consultar con muchos médicos antes de recibir el diagnóstico. Esto deberse a que los principales síntomas de la fibromialgia, el dolor y la fatiga, son similares a los de muchos otros trastornos. Los médicos a menudo tienen que descartar otras causas de estos

síntomas antes de hacer un diagnóstico de fibromialgia.

Los médicos usan pautas para ayudar a diagnosticar la fibromialgia, que pueden incluir:

- Antecedentes de dolor generalizado que dura más de 3 meses.
- Síntomas físicos incluyendo fatiga, despertarse cansado y problemas cognitivos (de memoria o pensamiento).
- El número de partes del cuerpo que estuvieron adoloridas la semana anterior.

## ¿Cómo se trata?

Su médico y usted pueden tratar la fibromialgia con medicamentos, cambios en el estilo de vida y terapias complementarias. Sin embargo, la fibromialgia puede ser difícil de tratar. Es importante que encuentre a un médico que esté familiarizado con este trastorno y su tratamiento.

Los médicos pueden recetar uno o más de los siguientes medicamentos para tratar los síntomas de la fibromialgia:

- Ibuprofeno, aspirina o naproxeno, que usted puede comprar sin receta médica.
- Medicamentos narcóticos para tratar el dolor intenso.
- Duloxetina y milnaciprán para aliviar el dolor y la fatiga.
- Pregabalina para ayudar a tratar el dolor nervioso.

Los cambios en el estilo de vida también puede ayudar a controlar la fibromialgia. Estos pueden incluir:

- Dormir lo suficiente
- Hacer ejercicio.
- Ajustarse a las demandas del trabajo.
- Alimentarse bien.

También puede probar terapias complementarias tales como:

- Terapia de masajes.
- Terapia de movimiento.
- Terapia quiropráctica.
- Acupuntura.
- Suplementos dietéticos.

Si está usando o le gustaría probar una terapia complementaria, hable con su médico, quien puede indicarle si es esa terapia sería segura para usted.

## ¿Quién lo puede tratar?

Los médicos de cabecera, internistas generales o reumatólogos pueden tratar la fibromialgia.

Los reumatólogos son médicos que se especializan en la artritis y otros trastornos que afectan las articulaciones o tejidos blandos. No todos los médicos están familiarizados con la fibromialgia y su tratamiento, por lo que es importante encontrar un médico que tenga experiencia en tratar este trastorno.

El tratamiento para la fibromialgia a veces requiere un trabajo en equipo. Este equipo incluye a su médico, un fisioterapeuta y posiblemente otros proveedores de cuidados de salud. Una clínica para el dolor o una clínica de reumatología pueden ser buenos lugares para recibir tratamiento.

## Cómo adaptarse

Hay muchas cosas que usted puede hacer que le pueden ayudar a vivir con la fibromialgia, incluyendo:

- [Dormir lo suficiente.](#)
- [Hacer ejercicio.](#)
- [Ajustarse a las demandas del trabajo.](#)
- [Alimentarse bien.](#)

### Dormir lo suficiente

Dormir lo suficiente, y obtener el tipo adecuado de sueño, puede ayudar a aliviar el dolor y la fatiga de la fibromialgia. Usted puede tener problemas como dolor, síndrome de piernas inquietas o cambios en las ondas cerebrales que interfieren con el sueño reparador. Es importante discutir cualquier problema de sueño con su médico, quien puede recetarle o recomendarle tratamiento.

### Consejos para dormir bien

- Mantenga hábitos de sueño regulares. Trate de ir a la cama y despertarse a la misma hora todos los días.
- Evite la cafeína y el alcohol por la tarde y por la noche. A pesar de que el alcohol puede hacer que se sienta con sueño, beber cerca de la hora de acostarse puede interrumpir su sueño.
- Tenga una rutina de ejercicio. El ejercicio regular durante el día puede ayudar a mejorar su sueño por la noche. Sin embargo, hacer ejercicio en las 3 horas antes de acostarse puede mantenerle despierto.
- Evite las siestas durante el día. Tomar una siesta por la tarde puede interferir con el sueño en la noche. Si usted siente que no puede pasar el día sin una siesta, ponga una alarma para que le despierte después de 1 hora. Cuando suene la alarma, levántese y empiece a moverse.
- Use la cama solo para dormir. Ver televisión, leer o usar un teléfono celular en la cama puede mantenerlo despierto.
- Mantenga el dormitorio cómodo. Trate de mantener su dormitorio oscuro, tranquilo y fresco.
- Evite tomar líquidos y comer comidas picantes antes de acostarse. La acidez y las idas al

baño pueden interferir con el sueño.

- Relájese antes de acostarse. Evite trabajar hasta justo antes de acostarse. Intente hacer algunas actividades relajantes que lo ayuden a dormir, como escuchar música suave o tomar un baño caliente.

## Hacer ejercicio

Aunque el dolor y la fatiga pueden dificultar el ejercicio y las actividades cotidianas, es importante ser lo más activo posible. Las investigaciones muestran que el ejercicio regular es uno de los tratamientos más útiles para la fibromialgia. Si tiene demasiado dolor o fatiga para hacer ejercicio, comience caminando o haciendo algún otro ejercicio suave. Con el tiempo puede aumentar su fuerza.

## Ajustarse a las demandas del trabajo.

Usted puede seguir trabajando si tiene fibromialgia, pero es posible que tenga que hacer algunos cambios para hacerlo. Por ejemplo, quizás tenga que reducir el número de horas que trabaje, cambiarse a un trabajo menos exigente, o adaptar su trabajo actual. Un terapeuta ocupacional puede ayudarle a hacer cambios en el trabajo. Por ejemplo, le puede ayudar a diseñar una estación de trabajo más cómoda o a encontrar maneras más eficientes y menos dolorosas de levantar cosas.

## Alimentarse bien

Aunque algunas personas con fibromialgia se sienten mejor cuando comen o evitan ciertos alimentos, no se ha demostrado que alguna dieta en particular influya en la fibromialgia. Por supuesto, es importante tener una dieta sana y equilibrada. La nutrición adecuada no solo le dará más energía y en general le hará sentirse mejor, sino que también le ayudará a evitar otros problemas de salud.

## Más información

### **National Center for Complementary and Integrative Health**

#### **National Institutes of Health:**

Sitio web: <https://nccih.nih.gov/>

Información en español: <https://nccih.nih.gov/health/espanol?lang=es>

### **American College of Rheumatology**

Sitio web: <http://www.rheumatology.org>

### **Arthritis Foundation**

Sitio web: <http://www.arthritis.org>

Información en español: <http://espanol.arthritis.org>

### **National Fibromyalgia Association**

Sitio web: <http://www.fmaware.org>

### **National Fibromyalgia Partnership, Inc.**

Sitio web: <http://www.fmpartnership.org>

### **Fibromyalgia Network**

Sitio web: <http://www.fmnetnews.com>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en [NIAMSInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSInfo@mail.nih.gov).

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)

### **Estudios clínicos**

[Los estudios clínicos](#)

### **Información relacionada**

[What Is Fibromyalgia? \(fast facts, easy-to-read\)](#)

### **Ver/Descargar/Pedir Publicaciones**

[Fibromialgia: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura](#)